

## Matsedel vecka 45 Tanums kommun



### Måndag 8 november

*Kikärtsbiff* serveras med kall *mango chutneysås*, hemlagat *potatismos*, eko lingon, broccoli & gula morötter (*laktos, mjölkprotein, baljväxt*)

Nötköttbullar serveras med *gräddsås*, hemlagat *potatismos*, eko lingon, broccoli & gula morötter (*laktos, mjölkprotein*)

### Tisdag 9 november

*Gratäng* med eko blomkål och Krav *kikärtor* serveras med kokt potatis och gröna Krav *ärter* (*laktos, mjölkprotein, baljväxt*)

*Fiskgratäng Bonjour* med *sej* och *färskost*, serveras med kokt potatis och gröna Krav *ärter* (*laktos, mjölkprotein, fisk, baljväxt*)

### Onsdag 10 november

*Dynamitsoppa* med *sojafärs*, serveras med *ostsmörgås* (*laktos, mjölkprotein, gluten, soja*)

Dynamitsoppa med Krav nötfärs serveras med *ostsmörgås* (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

### Torsdag 11 november

Klimatsmart *gryta* med höstens *rotfrukter* och *bönor*, serveras med eko ris alt. *cous cous*, vitlöksstekta *haricot verts* (*laktos, mjölkprotein, gluten, baljväxt, selleri*)

*Hawaiiigryta* med svenskt fläskkött och *curry* serveras med eko ris alt. *cous cous*, vitlöksstekta *haricot verts* (*laktos, mjölkprotein, gluten, senap, baljväxt*)

### Fredag 12 november

Ekologiska *åkerbönsnuggets* serveras med pommes, hemlagad *remouladsås* tillagad på eko *gräddfyl* och *majonnäs* (*laktos, mjölkprotein, baljväxt, ägg, senap*)

*Fish and chips* serveras med pommes, citron, hemlagad *remouladsås* tillagad på eko *gräddfyl* (*laktos, mjölkprotein, fisk, gluten, ägg, senap*)

Till lunchen serveras salladsbuffé efter säsong med svenska ekologiska grönsaker, svenskt *knäckebröd*, Krav *Bregott*, eko *mjölk* (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

**ALLERGENER ÄR MARKERADE MED KURSIV STIL**

**Smaklig måltid**

## Matsedel v. 46 Tanums kommun



### Måndag 15 november

*Stroganoff* tillagad på *sojastrimlor*, eko *mjölk* och *grädde*, serverad med eko ris alt. svenskt *havreris*, rostad blomkål (*soja, laktos, mjölkprotein, gluten*)

Korv *Stroganoff* tillagad eko *mjölk* och *grädde*, serverad med eko ris alt. svenskt *havreris*, rostad blomkål (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

### Tisdag 16 november

*Grönsaksgratäng* med *tofu* och säsongens grönsaker serveras med kokt potatis, gröna Krav *ärter* (*laktos, mjölkprotein, soja, baljväxt*)

*Fiskpudding* tillagad på Krav *ägg* och eko *mjölk* serverad med kokt potatis, skirat Krav *smör*, gröna Krav *ärter* (*laktos, mjölkprotein, ägg, fisk, baljväxt*)

### Onsdag 17 november

*Högsbosoppa* tillagad på eko morötter serveras med kesoklick och eko *pannkakor* och sylt (*laktos, mjölkprotein, gluten, ägg, selleri, senap*)

### Torsdag 18 november

Klimatsmart *kikärtsgryta* serveras med kokt potatis och kokta Krav morötter (*laktos, mjölkprotein, baljväxt*)

Kalops med Krav nötkött serveras med kokt potatis, Krav rödbetor och kokta Krav morötter

### Fredag 19 november

Green burger serveras med *hamburgerbröd*, pommes frites, hemlagad *dressing*, färska grönsaker (*gluten, ägg, senap*)

Hamburgare serveras med *hamburgerbröd*, pommes frites, hemlagad *dressing*, färska grönsaker (*gluten, ägg, senap*)

Till buffen serveras salladsbuffé efter säsong med svenska ekologiska grönsaker, svenskt *knäckebröd*, Krav *Bregott* och eko *mjölk* (*gluten, laktos, mjölkprotein*)

**ALLEGENER ÄR MARKERADE MED KURSIV STIL**

**Smaklig måltid**

## Matsedel v. 47 Tanums kommun



### Måndag 22 november

Ekologiska *Morotsbollar* serveras med *gräslökssås* tillagad på eko *mjölk* och *grädde*, kokt potatis och rårörda eko lingon, kokta eko *grönsaker* (*laktos, mjölkprotein, baljväxt*)

Krögarbiffar serveras med *gräddsås* tillagad på eko *mjölk* och *grädde*, kokt potatis, rårörda eko lingon och kokta eko *grönsaker* (*laktos, mjölkprotein, baljväxt*)

### Tisdag 23 november

Klimatsmart *wok* med *Quorn fårs* och *grönsaker*, serveras med *tacodressing* (*ägg, senap, baljväxt*)

*Apelsin & chilibakad fisk*, serveras med kokt potatis, eko broccoli (*laktos, mjölkprotein, fisk, sulfit*)

### Onsdag 24 november

*Potatis* och *purjolökssoppa* tillagad på eko *mjölk* och *grädde* serveras med *ostsmörgås* (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

### Torsdag 25 november

Indisk *linsgryta* med *curry* och kokosgrädde, serveras med eko ris alt *havreris*, eko blomkål (*gluten, baljväxt, svaveldioxid, sulfit*)

*Biffstroganoff* med Krav nötkött och eko *grädde*, serveras med eko ris alt *havreris*, eko blomkål (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

### Fredag 26 november

*Risgrynsgröt* tillagad med eko mjölk serveras med *kanelsmör, smörgås* med skinka (*laktos, mjölkprotein, gluten*)

Till buffen serveras salladsbuffé efter säsong med svenska ekologiska grönsaker, svenskt *knäckebröd*, Krav *Bregott* och Eko *mjölk*

**ALLERGENER ÄR MARKERADE MED KURSIV TEXT**

**Smaklig måltid**

